

附录二 婴幼儿喂养咨询卡讨论要点与关键内容

基层卫生人员培训教程与实践指导

婴幼儿喂养咨询

组织编写

国家卫生健康委员会妇幼健康司
联合国儿童基金会驻华办事处

技术支持

中国疾病预防控制中心妇幼保健中心
首都儿科研究所
中国营养学会

婴幼儿喂养咨询卡讨论要点与关键内容 使用说明

该文件为婴幼儿喂养咨询卡对应的咨询讨论要点与关键内容，是婴幼儿喂养咨询培训资料的组成部分之一。其内容汇总培训课程中学员需要掌握的最核心信息，也是咨询员在为父母和养育者提供婴幼儿喂养咨询时经常涉及到的讨论要点。基层工作人员在实际咨询工作中可根据儿童及家庭的具体情况挑选咨询卡对应的2~3条优先的讨论内容进行讲解和指导。

咨询卡和咨询卡讨论要点与关键内容都需要在培训第一天全部发给学员。

本资料由国家卫生健康委员会妇幼健康司与联合国儿童基金会驻华办事处共同组织编写，由人民卫生出版社进行公益出版。其中的文字和图片均受版权保护。

本资料可以在中国疾病预防控制中心妇幼保健中心网站（www.chinawch.org.cn）以及联合国儿童基金中国官方网站（www.unicef.cn）上进行免费下载，用于非商业性活动。

婴幼儿喂养咨询卡讨论要点与关键内容目录

婴幼儿喂养咨询卡封面	4
咨询卡1 孕妇和哺乳期女性需要良好的营养	5
咨询卡2 产后尽早开始母乳喂养至关重要	6
咨询卡3 按需（婴儿的进食信号）母乳喂养，白天和夜晚多次哺乳	7
咨询卡4 出生之后最初6个月纯母乳喂养	8
咨询卡5 母乳喂养的多种姿势	9
咨询卡6 良好的含接非常重要	10
咨询卡7 6月龄以下患病婴儿的喂养	11
咨询卡8 挤奶（吸奶）和母乳的储存与杯喂	12
咨询卡9 良好的清洁与卫生	14
咨询卡10 从6月龄开始添加辅食	15
咨询卡11 6~8月龄婴儿的喂养	17
咨询卡12 9~11月龄婴儿的喂养	19
咨询卡13 12~23月龄幼儿的喂养	21
咨询卡14 吃多种多样的食物	23
咨询卡15 辅食中添加营养包（有需要的地区和人群）	25
咨询卡16 6~23月龄患病儿童的喂养（患病期间和病愈之后）	27

婴幼儿喂养咨询卡封面



提醒咨询员运用咨询技巧

- 倾听和了解的技巧
- 建立信心和给予支持的技巧
- 婴幼儿喂养咨询的3个步骤
- 咨询卡的使用方法

孕妇和哺乳期女性需要良好的营养

1 孕妇和哺乳期女性需要良好的营养



基本要点

- 日常饮食：孕妇和哺乳妈妈每天应适量多吃一些营养丰富的食物。
- 叶酸补充：女性从备孕期开始服用叶酸补充剂，或确定怀孕就立刻开始补充叶酸。叶酸补充应持续整个孕早期，直到孕3个月结束。
- 增加碘摄入：食用碘盐，吃海带和海产品。
- 补铁食物：适当多吃瘦肉、肝、动物血和新鲜蔬菜与水果。
- 孕期保健：产前检查非常重要，女性在孕期需接受8~10次产检。
- 解惑：母亲饮食对泌乳量的影响很小
 - “下奶”食物有心理暗示，但没有特别的必要，既不会直接增加泌乳，也不会改善乳汁的营养成分或质量
 - 哺乳妈妈的食物忌口的说法缺乏科学依据。

进一步解释

纯母乳喂养推迟母亲排卵，帮助延长生育间隔。

产后尽早开始母乳喂养至关重要

2 产后尽早开始母乳喂养至关重要



初乳，是产后最初几天里分泌的母乳

- 初乳外观浓稠，通常呈淡黄色。
- 初乳富含抗体，可以保护新生儿避免生病，提供出生之后首次免疫。
- 初乳富含维生素A，促进新生儿胃肠道黏膜上皮生长，也让初乳带有黄/橘色。
- 几滴初乳足以完美地填满新生儿的胃：
 - 初乳的量与新生儿胃的大小匹配，相当于一粒小樱桃或小葡萄；
 - 几滴初乳足以完美地填满新生儿的胃；
 - 初乳不会从乳房“哗——哗——”地流出，如果新生儿喂了水或其他食物，胃被占据，就吃不进初乳

早开奶，婴儿出生后吃到初乳对母婴都有重要意义

- 产后即刻开始母婴皮肤接触，让新生儿吃到初乳，有助于母乳喂养成功。
- 产后尽早开始母乳喂养，刺激母乳分泌、确保乳汁充足，还能预防乳胀。
- 有助于母亲减少产后子宫出血。
- 有助于新生儿排出胎便，即胎儿在母体内的时候形成的粪便。

进一步解释

- 不要给新生儿喂母乳之外的液体或食物，如葡萄糖水、红糖水、白糖水、白开水、茶水、婴儿配方奶等
- 婴儿出生之后通过频繁母乳喂养学会含接乳房：
 - 婴儿需要频繁吸吮母亲的乳房，不应限定次数；
 - 母乳喂养可以刺激婴儿的感知觉发育，包括触觉、味觉、视觉、嗅觉、听觉等；
 - 母乳喂养可以安抚婴儿并促进婴儿大脑发育，刺激婴儿眼睛、下巴和语言功能发育。
- 母婴皮肤接触能够给新生儿保暖。
- 母婴应同室或同床。新生儿需要和母亲呆在一起，得到母亲随时和密切的照顾。

按需（婴儿的进食信号）母乳喂养，白天和夜晚多次哺乳

3

按需（婴儿的进食信号）母乳喂养，白天和夜晚多次哺乳



频繁哺乳

- 频繁母乳喂养有助于母亲泌乳，新生儿通常需要频繁母乳喂养，每天8~12次或更多。
- 建立良好的母乳喂养关系之后，需要每昼夜母乳喂养8次或更多，让乳房持续泌乳、产生足量乳汁。
- 如果婴儿含接良好、哺乳后表现出满足感、并且体重持续增加，就不必纠结哺乳次数。
- 增加泌乳量依赖及时移出乳房内的乳汁，需要婴儿多吸吮，而且做到含接良好。
- 母乳易于消化、消化速度快，完美匹配合新生儿胃容量小的特点。

按需喂养

- 按照婴儿发出的进食信号，按需母乳喂养。
- 母乳喂养的良好时机是当婴儿出现进食愿望的初期表现，比如：
 - 轻度烦躁；
 - 张开嘴，左右转头；
 - 吐舌头；
 - 吮吸手指或拳头。
- 婴儿因饥饿而哭闹的时候，往往难以顺利吸吮母亲乳房进行喂养。此时，哭闹是婴儿过度饥饿的表现，愿意吸吮的时机已错过，需要先安抚婴儿，再尝试含接乳房、吸吮吃奶。

每次哺乳要吃足母乳

- “前奶”的水分比较多，充分解渴；“后奶”的脂肪含量比较高，缓解饥饿。
- 每次吃“软”一侧乳房之后再换另一侧乳房，避免婴幼儿，尤其新生儿错过营养丰富的“后奶”。
- 让婴儿吃足母乳的重要的一点，两侧乳房交替哺乳。

进一步解释

- 没有必要限定母乳喂养的时间、间隔或次数，而且限定喂奶时间常常带来不好的后果。
- 夜间母乳喂养对于维持充足的乳汁分泌非常重要。

出生之后最初6个月纯母乳喂养

4 出生之后最初6个月纯母乳喂养



基本要点

- 纯母乳喂养满足健康婴儿出生后最初6个月内全部营养和水分需要，抗饥消渴：
 - 母乳含有新生婴儿需要的所有营养；
 - 母乳含水量88%，完全能够满足小婴儿对水分的需要，即使在炎热天气里也能提供充足水分；
- 单独喂水占用新生儿的胃容量，减少婴儿吸吮乳汁、减少母乳分泌。
- 母乳喂养增加婴儿免疫力，可减少婴儿腹泻、呼吸道感染和耳部感染。

进一步解释

给母乳喂养的新生儿使用奶瓶、奶嘴或安抚奶嘴会引起乳头混淆、干扰母乳喂养，并增加腹泻和其他常见感染的风险。

母乳喂养的多种姿势¹

5

母乳喂养的多种姿势



基本要点

- 良好的哺乳姿势和乳房含接有助于预防母亲乳头疼痛或皲裂，而且能刺激泌乳。
- 良好的哺乳姿势的4个特点：
 - 婴儿的身体呈一直线；
 - 婴儿面向母亲的乳房；
 - 婴儿应该紧贴母亲；
 - 母亲应该支撑婴儿的整个身体，而不仅仅用手和前臂支撑婴儿的脖子和肩膀。

可以向母亲示范哺乳姿势

以摇篮式为例：

咨询员用一只手臂作抱婴儿状，用另一侧手拍打这只“抱婴儿”的手臂。重点示意以下位置，讲解对应支撑婴儿身体哪些部位：

- 支撑婴儿的头部（拍打前臂，注意是肘窝前方的部位）；
- 支撑婴儿的臀部（拍打手背）；
- 婴儿面对母亲（拍打肚子）；
- 轻轻地把婴儿的手拉到母亲腰后方（把手从肚子转到腰后）。

交叉式，对体重轻的婴儿和早产儿最合适。

腋下式（橄榄球式），最适合用于：

- 剖宫产后；
- 乳头疼痛时；
- 给双胞胎哺乳。

进一步解释

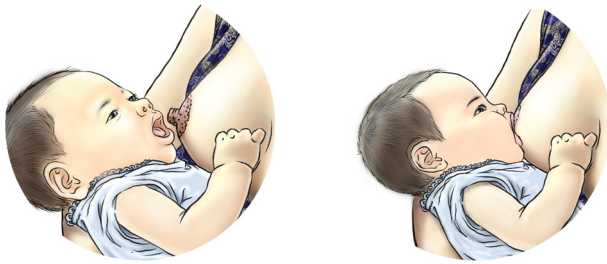
对于较大婴儿，如果吸吮良好，则不需要纠正哺乳姿势。

¹关于各种哺乳姿势的介绍可自行阅读

良好的含接非常重要

6

良好的含接非常重要



基本要点

- 出生后尽早开始母乳喂养。
- 母乳喂养不应该出现疼痛。
- 婴儿对乳房的吸吮越多（含接良好的情况下），乳汁分泌的越多。
- 良好的含接可预防乳头疼痛和皲裂。
- 含接良好的4个指征：
 - 婴儿嘴张得很大；
 - 婴儿的下唇往外翻；
 - 婴儿的下颌接触乳房；
 - 婴儿口上方露出的乳晕比下方多。
- 有效吸吮的指征：
 - 婴儿的吸吮深而慢，时有停顿；
 - 1~2次吸吮之间可能出现1次吞咽；
 - 吸吮应该让母婴感觉舒服，不会引起母亲乳头疼痛。

6月龄以下患病婴儿的喂养

7

6月龄以下患病婴儿的喂养

**基本要点**

- 患病的新生儿需要增加母乳喂养次数，以促进康复（如果新生儿不能吸吮，可以挤出母乳用小杯子喂）。
- 对于腹泻婴儿，母乳可以补充婴儿因稀便而丢失的水分、电解质和营养素。
- 对于患病婴儿，母乳是最容易消化吸收的食物。
- 母乳喂养能够安抚患儿。

进一步解释

- 母亲患感冒或腹泻期间可以继续母乳喂养，此时母乳中含有特异性抗体，可持续保护婴儿避免患病。
- 提醒患病的母亲：
 - 多休息、好好吃饭，尽快恢复健康；
 - 擤鼻涕、咳嗽或打喷嚏之后要洗手；
 - 感冒期间要戴口罩、遮住口鼻。

挤奶（吸奶）和母乳的储存与杯喂

8 挤奶（吸奶）和母乳的储存与杯喂



手挤奶

- 确保母亲的双手、挤奶和储奶用具的清洁：
 - 用肥皂和洁净的流动水清洗双手和用具；
 - 用来盛放乳汁的容器要洗干净，并用沸水煮一煮。
- 母亲挤奶过程要处于舒服的状态
- 轻柔地抚摸乳房可能有助于乳汁流出
- 母亲穿得暖和和一些有助于乳汁流出
- 手挤奶的方法：
 - 大拇指放在乳晕（乳头周围深色的部位）的上方，其他四个手指与大拇指相对、放在乳晕的下方；
 - 大拇指与食指、中指相对，按照下面的方法挤压乳房：
 - 先向胸壁按压，再轻轻向乳晕方向挤压，然后放松手指；
 - 手指在乳房皮肤上按压时，要避免移动和摩擦皮肤；
 - 摩擦乳房会造成皮肤擦伤，或挤压乳头而中止乳汁流出；
 - 乳汁成滴流出，或者呈细线喷出；
 - 将流出的乳汁收集、存放在干净的容器内；
 - 转换大拇指与食指中指的位置，从多角度按压和释放乳晕；
 - 交替两侧挤奶：
 - 先按压一侧乳房至少3~5分钟；
 - 等乳汁流出减慢的时候换对侧乳房挤奶3~5分钟以上；
 - 然后再换另侧，继续交替挤奶；
 - 总共挤奶20~30分钟。随着乳汁流出，乳房逐渐变软，可以停止挤奶，不要过度挤奶，没有必要把乳汁都挤出来；

使用吸奶器

- 选择合适大小的喇叭罩：吸奶器的喇叭罩呈漏斗状，正常情况下，乳头会深入喇叭罩末端的管道中。注意，手扶喇叭罩的时候不要过度挤压乳房。
- 吸力不能太大：选择合适的吸力档位，找到感觉舒适和顺利出奶之间的平衡，避免乳头被过度拉扯导致水肿以及乳腺损伤。
- 不宜吸太久，要根据自己的情况调整。
- 可以选择能切换吸奶模式的吸奶器，先刺激射乳反射再吸奶，有意识的切换模式。
- 吸奶前可喝一大杯温水，吸奶时轻柔按摩乳房，不要感到疼痛和摩擦，出现任何不适就停下。

乳汁储存

- 挤出的乳汁应盛放在干净的、有盖子的容器内。
- 挤出的乳汁放在阴凉处可以保存4小时；放在冰箱冷藏室（4℃）深处可以保存24小时；放在冰箱冷冻室（-20℃）可以保存3个月。
- 储奶容器如果放在冰箱里，应与生肉或水产品分隔开。
- 低温保存的乳汁在吃之前先回温。
 - 把盛有乳汁的奶杯浸在流动的温水（40℃以下）中回温；
 - 再稍稍放凉一点，等乳汁与皮肤温度接近，感觉不烫时再喂给孩子吃。

用杯子喂婴儿吃奶

- 用广口的小杯子喂婴儿吃挤出来的母乳。
- 将小杯子的边缘轻轻压住婴儿的下唇，使得婴儿下唇接触到少量奶液，然后耐心等待婴儿用舌头自主舔食杯子中的奶液。
 - 注意，杯子喂养的关键是让婴儿自己吃，不是将奶液倒入婴儿口中！
 - 每次取少量的乳汁，避免浪费：每次只取出恰好够喂养量的乳汁，也可以少量多次取奶。
- 用杯子喂奶时，喂养者要与孩子保持密切沟通。
 - 看着孩子的眼睛，要对着孩子微笑、轻柔地跟孩子说话或哼歌，让孩子能够看到喂养者的脸、听到喂养者的声音。

进一步解释

- 对于不能进行乳房亲喂的婴儿，建议首先考虑用杯子喂婴儿吃挤出的乳汁。
- 刚出生的婴儿儿就可以杯喂。
- 奶瓶、奶嘴和学饮杯存在安全卫生的问题。
 - 因为很难清洗干净，很容易被（细菌）污染，给婴幼儿使用奶瓶、奶嘴和学饮杯是不安全的；
 - 用奶瓶、奶嘴喂养婴儿容易发生“乳头混淆”，干扰母乳喂养。

良好的卫生与清洁

9

良好的卫生与清洁



基本要点

- 婴儿的食物必须在清洁卫生的条件下制备和存放，避免食物污染引起腹泻和其他疾病。
- 用肥皂和清水洗干净双手
 - 准备食物、进食、处理剩饭/垃圾等活动之前和之后都要洗手；
 - 孩子、照料孩子的人和其他家庭成员都要注意双手的卫生；
 - 大小便之后要用肥皂和清水洗干净双手；
 - 抠鼻子、擤鼻涕、咳嗽、打喷嚏、处理伤口和照顾病人后要用肥皂和清水洗干净双手。

从6月龄开始添加辅食



基本要点

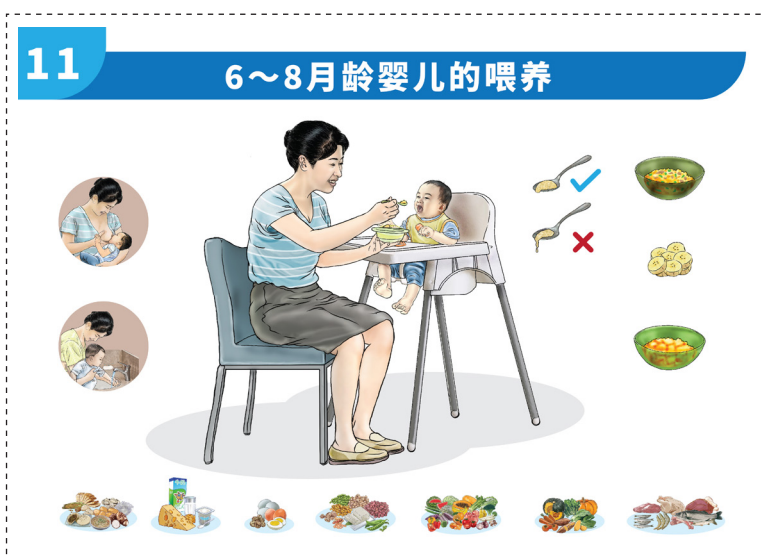
- 婴儿从6月龄开始添加辅食，尝试吃家常食物制作的辅食，并继续母乳喂养。
- 继续按需母乳喂养，白天和夜晚多次哺乳。
- 按需母乳喂养，母乳能够提供6~11月龄婴儿所需能量的三分之二或以上。
- 添加辅食需要考虑：
 - **频次**：从1次开始逐渐推进到1~2次辅食；
 - **进食量**：每餐2~3小勺，就是稍稍尝一尝；
 - **食物质地（稠度/浓度）**：辅食应该足够稠，挂勺不掉；
 - **食物种类（吃多种多样的食物）**：很多家常食物可以用来制作辅食
 - 动物来源的食物营养丰富，比如蛋黄泥、肉泥、肝泥；
 - 也可以尝试主食，如用大米、玉米或小麦面粉做的稠粥、红薯泥或土豆泥；
 - 也可以尝试蔬菜或水果，如胡萝卜泥、南瓜泥、菜泥、香蕉泥。
 - **顺应喂养**：
 - 耐心、积极地鼓励婴儿进食，不可以强迫喂食。
 - 让婴儿用自己的盘子或碗吃饭，能够比较清楚地看出孩子吃了多少食物。
 - **卫生**：良好的卫生很重要，可以预防腹泻等疾病。
 - 奶瓶、奶嘴和学饮杯存在安全卫生的问题，因为很难清洗干净，很容易被（细菌）污染，给婴幼儿使用奶瓶、奶嘴和学饮杯是不安全的。

进一步解释

- 母乳在婴儿出生6个月之后仍然营养丰富，可以提供大量的能量和营养。
- 婴儿6个月之后，**大部分家常食物**都可以做成辅食。即使还没有长牙的婴儿也可以吃用蛋、肉或者绿叶蔬菜等食物做的辅食。

- 动物来源的食物富含营养，是很好的辅食。
 - 用肉类食物做辅食，需要彻底煮熟。
 - 动物肝脏含有丰富的维生素A和铁，而且吸收率很高。
- 6月龄后的婴幼儿体内铁储备用完，母乳提供的铁之外，需要从辅食来满足对铁的需要。动物来源的食物如红肉类、动物血和肝是铁的理想来源。
- 6~18月龄的婴幼儿容易因为喂养不当而患缺铁性贫血，贫血会影响生长发育、免疫力，带来不可恢复的智力损伤。
- 非母乳喂养的婴儿在原有奶液喂养的基础上逐步添加（半）固体食物，可酌情增加1~2次加餐。

6~8月龄婴儿的喂养



基本要点

- 继续按需母乳喂养，母乳能够提供6~11月龄婴儿所需能量的三分之二或以上。
- 添加辅食需要考虑：
 - **频次**：逐渐推进（半）固体食物摄入到每日1~2次，酌情1~2次加餐。
 - **进食量**：逐渐增加到二分之一碗（指250ml的碗）。
 - 可以用母亲家中的碗，向母亲示意250ml容量对应的位置，以及250ml的1/2所对应的位置
 - **食物质地（稠度/浓度）**：辅食应该足够稠，挂勺不掉。
 - **食物种类（吃多种多样的食物）**：逐渐增加食物种类，重视动物来源的食物，比如肉、蛋和奶制品。建议婴幼儿每天吃7类辅食中至少4类；每天都要吃一些动物来源食物（肉、蛋、奶）、谷薯类和蔬菜水果。
 - **顺应性喂养**：
 - 耐心、积极地鼓励婴儿进食，不可以强迫喂食。
 - 让婴儿用自己的盘子或碗吃饭，能够比较清楚地看出孩子吃了多少食物。
 - 鼓励孩子模仿周围人吃饭的动作，表扬孩子的进步。
 - 给孩子喂饭的时候，对着孩子微笑、跟孩子说话，愉快和有趣地回应孩子。
 - **卫生**：良好的卫生很重要，可以预防腹泻等疾病。
 - 奶瓶、奶嘴和学饮杯存在安全卫生的问题，因为很难被清洗干净，很容易被（细菌）污染，给婴幼儿使用是不安全的。

进一步解释

- 母乳仍然富有营养，可以为这个阶段的婴儿提供所需的大部分能量和营养。
- 减少母乳喂养会增加婴儿对辅食的营养需要。
 - 从营养意义上考虑，配方奶对于6个月之后非母乳喂养的婴幼儿不是必要的食物²。
 - 非母乳喂养的婴儿的每日进食（包括奶液喂养、非奶类食物以及前两者的混合食物）4~5次。
 - 非母乳喂养的婴儿在原有奶液喂养的基础上逐步添加（半）固体食物，可酌情增加1~2次加餐。
 - 还要相应多喝2~3杯的水或汤，在炎热的天气里尤其要注意补充水分。
- 婴儿6个月之后，大部分家常食物都可以做成辅食。即使还没有长牙的婴儿也可以吃用蛋、肉或者绿叶蔬菜等食物做的辅食。
- 动物来源的食物富含营养，是很好的辅食。
 - 肉类食物制作辅食，需要彻底煮熟。
 - 动物肝含有丰富的维生素A和铁，而且吸收很好。
- 6月龄后的婴幼儿体内铁储备用完，母乳提供铁之外，需要从辅食中满足对铁的需要。动物来源的食物如红肉类、动物血和肝是铁的理想来源。
- 6~18月龄的婴幼儿容易因为喂养不当而营养性患缺铁性贫血，贫血会影响生长发育、免疫力，带来不可恢复的智力损伤。
- 避免给婴儿吃营养价值低的食物或饮品，例如：
 - 米汤、稀粥。
 - 甜饮料，如蜂蜜水、加了糖的含奶饮料、水果味的饮料、碳酸饮料或苏打水。

²世界卫生组织（WHO）关于延续奶粉的声明

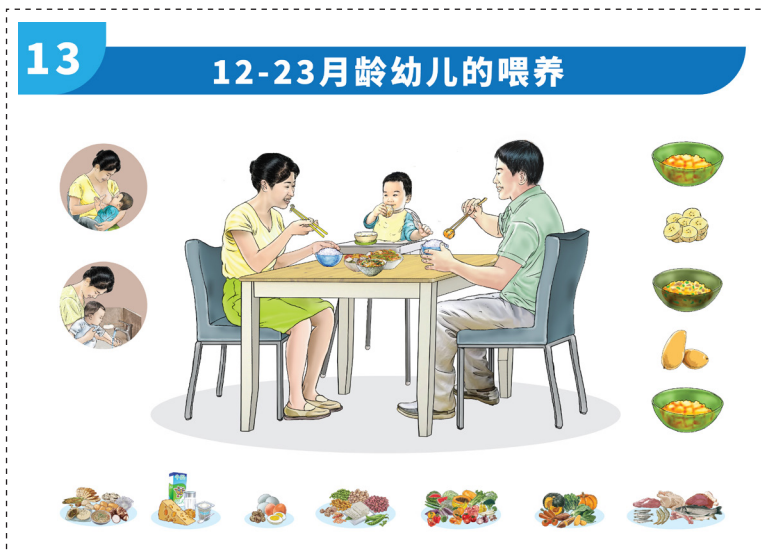
进一步解释

- 母乳仍然富有营养，可以为这个阶段的婴儿提供所需大部分的能量和营养。
- 减少母乳喂养会增加婴儿对辅食的营养需要。
 - 从营养意义上考虑，配方奶对于6个月之后非母乳喂养的婴幼儿不是必要的食物。
 - 非母乳喂养的婴儿每日进食（包括奶液喂养、非奶类食物及两者的混合食物）4 ~ 5次。
 - 非母乳喂养的婴儿在原有奶液喂养的基础上逐步添加（半）固体食物，可酌情增加1 ~ 2次加餐。
 - 还要相应多喝2 ~ 3杯的水或汤，在炎热的天气里尤其要注意补充水分
- 动物来源的食物富含营养，是很好的辅食。
 - 肉类食物制作辅食，需要彻底煮熟。
 - 动物肝含有丰富的维生素A和铁，而且吸收很好。
- 动物来源的食物如红肉类、动物血和肝是铁的理想来源。
- 6 ~ 18月龄的婴幼儿容易因为喂养不当而患营养性缺铁性贫血，贫血会影响生长发育、免疫力，带来不可恢复的智力损伤。
- 避免给婴儿吃营养价值低的食物或饮品，例如：
 - 米汤、稀粥。
 - 甜饮料，如蜂蜜水、加了糖的含奶饮料、水果味的饮料、碳酸饮料或苏打水。

12~23个月幼儿的喂养

13

12-23月龄幼儿的喂养



基本要点

- 继续按需母乳喂养，母乳能够提供12~23月龄幼儿所需能量的三分之一或以上。
- 添加辅食需要考虑：
 - **频次**：每天3次辅食和2次加餐。
 - **进食量**：逐渐增加到四分之三（3/4）碗到1整碗（指250 ml的碗）
 - 可用母亲家中的碗，向母亲示意250ml容量对应的位置以及250ml的1/2所对应的位置。
 - **食物质地（稠度/浓度）**：给孩子切碎的家庭食物、手指食物和切成片的食物。
 - **食物种类（吃多种多样的食物）**：增加每餐中食物的种类。
 - 动物来源的食物，如瘦肉、鸡蛋和奶制品；
 - 主食，如谷物和根茎类食物（红薯、芋头、土豆）；
 - 豆类和坚果，如豆浆、豆腐、豆沙、芝麻酱、花生碎/酱；
 - 富含维生素A的蔬菜水果，和其他蔬菜水果；
 - 建议婴幼儿每天吃7类辅食中至少4类；每天都要吃一些谷薯类、动物来源食物（肉、蛋、奶）和蔬菜水果。
 - **顺应性喂养**：
 - 耐心、积极地鼓励婴儿进食，不可以强迫喂食。
 - 让婴儿用自己的盘子或碗吃饭，能够比较清楚地看出孩子吃了多少食物。
 - 鼓励孩子模仿周围人吃饭的动作，表扬孩子的进步。
 - 给孩子喂饭的时候，对着孩子微笑、跟孩子说话，愉快和有趣地回应孩子。
 - **卫生**：良好的卫生很重要，可以预防腹泻等疾病。
 - 奶瓶、奶嘴和学饮杯存在安全卫生的问题，因为很难被清洗干净，很容易被（细菌）污染，给孩子使用是不安全的。

进一步解释

- 母乳仍然富有营养，可以为这个年龄阶段的幼儿提供大量的能量和营养，并且帮助保护幼儿免患疾病。
- 减少母乳喂养会增加婴幼儿对辅食的营养需要。
 - 从营养意义上考虑，配方奶对于6个月之后非母乳喂养的婴幼儿不是必要的食物。
 - 非母乳喂养的婴儿每日进食（包括奶液喂养、非奶类食物，以及两者的混合食物）4~5次。
 - 非母乳喂养的婴儿在原有奶液喂养的基础上逐步添加（半）固体食物，可酌情增加1~2次加餐。
 - 还要相应多喝2~3杯的水或汤，在炎热的天气里尤其要注意补充水分。
- 动物来源的食物富含营养，是很好的辅食。
 - 用肉类食物制作辅食，需要彻底煮熟。
 - 动物肝含有丰富的维生素A和铁，而且吸收很好。
- 动物来源的食物如红肉类、动物血和肝是铁的理想来源。
- 6~18月龄的婴幼儿容易因为喂养不当而患营养性缺铁性贫血，贫血会影响生长发育、免疫力，带来不可恢复的智力损伤。
- 避免给幼儿吃营养价值低的食物或饮品，例如：
 - 米汤、稀粥。
 - 甜饮料，如蜂蜜水、加了糖的含奶饮料、水果味的饮料、碳酸饮料或苏打水。

吃多种多样的食物



基本要点

- 母乳始终是婴幼儿非常重要的食物，推荐继续母乳喂养到两岁或以上。
- 孩子从6月龄开始添加母乳之外的多种食物，即辅食。
- 咨询卡上展示了很多家常食物，都可以做成辅食给孩子吃，吃多种多样的食物保证营养均衡和全面，帮助孩子长得好、避免生长迟缓。
- 每种食物含有具体的营养素和维生素，吃多种多样的食物提供保证营养均衡全面，满足孩子生长发育的需要。
 - **肉类**：如猪、牛、羊、鸡、鸭、鹅的肉。鱼、虾，动物肝。
 - **蛋**：如鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋。
 - **动物奶和奶制品**：如牛奶、酸奶、奶酪。
 - **谷薯类/主食**：如玉米、小麦、大米、小米和高粱，以及根茎类的红薯、芋头和土豆。
 - **豆类和坚果**：如大豆、花生还有种子，坚果制品比如花生酱、芝麻酱。
 - **富含维生素A的蔬菜和水果**：如绿叶菜、胡萝卜、红心红薯、南瓜；以及橙色水果，如芒果、柿子。
 - **其他蔬菜和水果**：如茄子、卷心菜、菠萝、西瓜、桃子、梨和苹果。
- 以上7类辅食，每天需要至少要吃4类食物，并且每天要吃谷薯类、动物来源的食物（肉、蛋、奶）和蔬菜水果。
- **油脂**：如果食物中缺乏油脂，为了保证食物中的能量和脂溶性维生素的吸收，可以在烹调时加1/2小勺植物油或动物油脂。
- **红肉、肝、动物血是铁的良好来源**，对6~18月龄的婴幼儿特别重要，可预防缺铁性贫血。贫血会影响生长发育、免疫力、造成不可逆的智力损伤

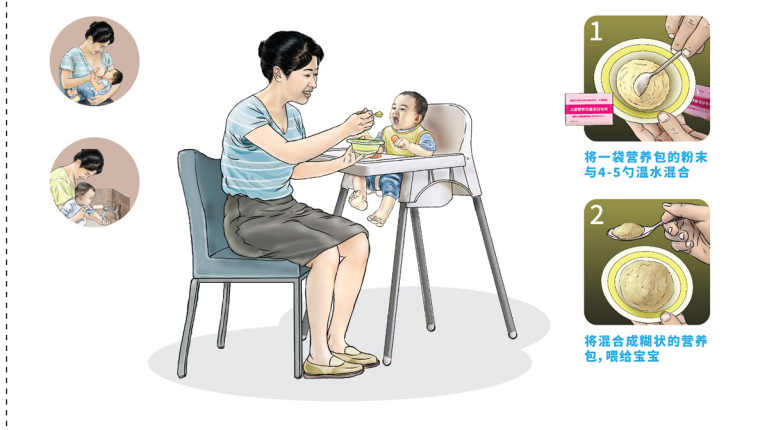
进一步解释

- 没有必要限制辅食的添加顺序，但是及时添加动物来源的食物非常重要。
- 动物来源的食物包括肉类、蛋类、动物奶和奶制品。

- 及早添加动物来源的食物，每日吃一些肉类，适量吃动物肝脏。。
- 肉和肝可能有些硬，制作辅食时要细细切碎或者捣烂，避免噎着孩子。
- 动物来源的食物包括肉类、蛋类、动物奶和奶制品。
 - 及早添加动物来源的食物，可以每日吃点肉类，适量吃点动物肝脏。
 - 动物来源的食物可能有些硬，制作辅食时要细细切碎或者捣烂，避免孩子噎住。
- 两餐之间的加餐可给孩子提供营养丰富的食物。可以是蔬菜或水果，比如1块香蕉/苹果、1块煮熟的土豆/红心红薯/南瓜；或1个小包子、1块鸡蛋软饼。
- 1岁之内，不需要为了调味而给孩子的食物加糖或盐。
- 1岁之后，孩子的食物可以少量加盐，根据国家指南使用碘盐。

辅食中添加营养包（针对有需要的地区和人群）

15 辅食中添加营养包（有需要的地区和人群）



营养包是什么

营养包为不能从食物中获得足够能量和微量营养素（比如贫困地区、食物供应不足地区）的6~36个月儿童设计的一种营养补充剂。营养包是以大豆粉为主要原料的粉状补充剂，含有铁、维生素和矿物质，每天服用1袋，可拌入婴幼儿辅食（如粥、面汤等当地辅食）中食用或直接冲调食用。

为什么吃营养包

- 添加微量营养素（铁、维生素和矿物质）改善食物的营养。
- 有助于预防营养素缺乏：维生素、叶酸、铁和碘。
- 有助于孩子长得强壮、活泼、健康。
- 改善孩子食欲。
- 降低贫血患病率，提高学习能力、促进发展。
- 提高儿童免疫力，增加抵抗力、减少感染性疾病患病。

如何使用营养包

- 养育人用肥皂和流动水清洗双手。
- 制备好需要混合营养包的温开水、奶类或其他辅食。
- 每天吃1袋。取1包营养包，摇晃之后打开，确保粉末没有结块。小心地打开一个小口。
- 加入60ml温开水或依据婴幼儿口味，拌入到适量的粥、面汤、牛奶等辅食中。为确保孩子能将营养包全吃了，可以单独分出一些食物放在孩子碗中，将一整包营养包的粉末倒入单独分出的食物中。
- 边倒边搅拌，直至混合均匀后，即可食用。给孩子吃这些混合了营养包粉末的食物，然后再吃剩下的食物。混合了营养包粉末的食物必须在30分钟之内吃完。

使用营养包的注意事项

- 每天不要超过1包，如果某一天忘记使用也没有太大关系，可以第二天吃。
- 混合了营养包的食物不要与他人分享（每袋营养包所含的矿物质、维生素的剂量适合一个孩子）。
- 如果孩子没有吃完混合了营养包的食物，剩下的食物不可加热。
- 在阴凉、干燥和清洁卫生的地方储存。
- 患病期间可以继续吃营养包。

6~23月龄患病儿童的喂养（患病期间和病愈后）

16

6~23月龄患病儿童的喂养（患病期间和病愈之后）



基本要点

- 孩子生病期间需要增加母乳喂养次数，腹泻患儿需要多吃母乳。
- 生病的孩子需要母乳喂养，有助于对抗疾病和减缓疾病损耗带来的体重丢失，帮助孩子更快康复：
 - 孩子生病期间需要保证进食次数（即少量多次），包括增加母乳喂养次数。
 - 如果孩子拒绝母乳喂养，要温柔鼓励孩子，直到继续吃奶。
- 用于追赶生长的喂养。
 - 病愈之后有持续大约两周的追赶生长，弥补生病期间的营养和体重损失。
 - 此时给孩子的食物要比平时稍多一点。
- 通常母亲生病的时候仍然可以继续母乳喂养。
- 母亲生病的时候需要注意：
 - 充分休息，好好吃饭，尽快康复；
 - 注意卫生，揉鼻子、接触鼻涕、咳嗽或者打喷嚏之后都需要认真洗手；
 - 母亲伤风或感冒时，要戴好口罩。

